

Lo que puede esperar

- Los programas de televisión pueden darle muchas tentaciones de fumar (por ej. películas que muestran fumadores, re-estrenos de viejos programas de detectives, etc.).
- La hora del día en la cual usted ve la televisión también puede traer la tentación de fumar. Por ejemplo, puede estar acostumbrado(a) a fumar cuando ve las noticias de la mañana o cualquier programa de entrevistas.

Frecuencia

- Cuando usted fuma en la casa, puede estar acostumbrado(a) a fumar siempre que ve la televisión.
- También puede ser que usted tenga más posibilidades de fumar mientras ve algunos programas específicos.

Autocontrol

- Deshágase de los cigarrillos, ceniceros y encendedores.
- Siéntese en un lugar diferente.
- Practique el relajamiento. Tome un minuto y con los ojos cerrados preste atención al ritmo de su respiración. Respire profundamente por la nariz y suelte la respiración por la boca.
- Si se duerme, disfrútelo.
- Tenga a mano bocadillos con poca grasa.
- ¡Cambie de canal cuando vea a alguien fumando!
- Trate de ver televisión a distintas horas del día.

La nicotina, el cuerpo y la mente

- Cuando deja de fumar, puede sentirse de mal humor y con menos estímulo.
- Algo tan simple como un olor, un sonido, un color o una voz pueden recordarle los cigarrillos y las sensaciones causadas por el fumar. ¡La televisión muestra muchas de esas “tentaciones”!
- Usted también puede haberse acostumbrado a asociar tanto la televisión como fumar con sentirse relajado(a). Ahora que ha dejado de fumar, puede que sienta como que algo está fuera de lugar.

Notas relacionadas

- El humo ambiental de tabaco daña la salud no sólo del fumador, sino la de todos los que están a su alrededor.